

***ANGER MANAGEMENT TRAINING (AMT) UNTUK MENURUNKAN
AGRESIVITAS PADA REMAJA***

SKRIPSI



GHANIS NURHAFIANI

201310230311246

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

***ANGER MANAGEMENT TRAINING (AMT) UNTUK MENURUNKAN
AGRESIVITAS PADA REMAJA***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammdiyah Malang sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

GHANIS NURHAFIANI

201310230311246

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH MALANG

2017

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : *Anger Management Training (AMT)* untuk Menurunkan Agresivitas Remaja
2. Nama Peneliti : Ghanis Nurhafiani
3. NIM : 201310230311246
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammdiyah Malang
6. Waktu penelitian :

Skripsi ini telah di uji oleh dewan penguji pada 21 April 2017

Dewan penguji

Ketua Penguji : Ni'matuzahro, S.Psi, M. Si ()

Anggota Penguji : 1. Zainul Anwar, M.Psi ()

2. Yuni Nurhamidah S.Psi, M. Si ()

3. Susanti Prasetyaningrum, M.Psi ()

Pembimbing I

Pembimbing II

Ni'matuzahro, S.Psi, M.Si

Zainul Anwar M.Psi

Anggota I

Anggota II

Yuni Nurhamidah S.Psi, M. Si

Yuni Nurhamidah S.Psi, M. Si

Mengesahkan
Dekan,

Dr. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ghanis Nurhafiani

Nim : 201310230311246

Fakultas / jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammdiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul :

Anger Management Training (AMT) untuk Menurunkan Agresivitas Remaja

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah / skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi yang sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui
Ketua Program Studi

Malang, April 2017

Yang menyatakan

Materai 6000

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Ghanis Nurhafiani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Anger Management Training (AMT) Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja*”. Sholawat serta salam senantiasa semoga terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabat, hingga ummatnya sampai akhir jaman, amin. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammdiyah Malang. Pada proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ni'matuzahro, S.Psi, M.Si selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kritikan,, ilmu, dan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
2. Bapak Zainul Anwar, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan bersabar untuk memberikan bimbingan, arahan, ilmu, ide dan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
3. Ibu Siti Maimunah, S.Psi, MA selaku dosen wali kelas D psikologi D 2013 yang telah memberikan dukungan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Budiyono selaku Kepala sekolah SMP Muhammdiyah 1 Malang yang telah memberikan ijin dan fasilitas bagi penulis untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Aris Andrianta selaku guru BK yang bersedia membimbing dan memberikan pengarahan selama di sekolah sehingga selesai penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orangtua, kedua saudara laki-laki serta keluarga besar tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, materiil, doa dan kasih sayang demi kelancaran hingga menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman kelompok dan angkatan 2013 kelas D yang selalu memberikan semangat hingga penulis terdorong untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman berdiskusi dan partner dalam seluruh kegiatan selama menuntut ilmu, yang selalu memberikan ide, semangat, dukungan dan doa hingga skripsi ini selesai (Ayu S, mba Wahidah, mba Farida Tiwi, Uci, Asri, Fahrur, Atika, Dinda, Niken, Wimona, Ndari', Nur'aini, Lusi, Fina, Mita, dan Enjang).
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Malang, April 2017

Penulis

Ghanis Nurhafiani

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan (cover)	I
Halaman Sampul Dalam	li
Halaman Judul	lii
Halaman Pengesahan	i
Surat Pernyataan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
Intisari	1
Pendahuluan	2
Landasan Teori	5
Metode Penelitian	12
Hasil	14
Diskusi	17
Simpulan dan Implikasi	20
Daftar Pustaka	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Subjek	14
Tabel 2	Deskripsi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Ekeperimen	14
Tabel 3	Deskrpsi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	16
Tabel 4	Deskriptif Rata-Rata Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	16
Tabel 5	Deskriptif Hasil Uji Paired Simple T-Test	16



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berpikir	11
Gamabr 2	Rancangan Penelitian	12
Gambar 3	Diagram Hasil Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen	14
Gambar 4	Diagram Hasil Pretes dan Postes Kelompok Kontrol	15



DAFTAR LAMPIRAN

Ble print dsan skala.....	23
Skore perhitungan Pre-post Eksperimen dan Kontrol	27
Modul dan susunan acara	35
Biodata siswa.....	54
Hasil analisis uji paired sampel t-test.....	57
Dokumentasi.....	62



ANGER MANAGEMENT TRAINING (AMT) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA REMAJA

Ghanis Nurhafiani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
ghanishafian94@gmail.com

Perilaku agresif yang sering muncul dikalangan remaja terutama siswa di sekolah tingkat menengah menjadi marak akhir-akhir ini. Perilaku menyimpang sehingga menimbulkan dampak negative seperti merusak hingga menyakiti orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perilaku agresivitas dapat diturunkan menggunakan *anger management training*. *Anger Management Training* (AMT) merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat agresivitas siswa. Penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan metode *pretest-posttest control group design*. Alat ukur yang digunakan adalah skala agresivitas. Penentuan subjek dengan *random assignment*, dibagi menjadi dua kelompok. Subjek penelitian berjumlah 60 orang, 30 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p(0,025) < 0,05$ dimana hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor agresivitas sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa *anger management training* efektif untuk menurunkan agresivitas.

Kata Kunci : *Anger Management Training, Agresivitas, Remaja*

Aggressive behavior that often arises among adolescents, especially students in secondary schools become rampant lately. Deviant behavior so menimbulkan negative impacts such as damage to hurt others. This study aims to determine how much can be diturunkan menggunakan behaviors aggressiveness anger management training. Aggressiveness is behavior that has intent to harm, it cause damage or loss. Anger Management Training (AMT) is one of the ways to decline students' aggressiveness level. The study aims to identify the differences before and after exerted AMT against a decrease of students' aggressiveness level. Indeed, the measuring instrument of this study by means of aggressiveness scale. The design was pre-test post-test control group design. The writer determines the subject with random assignment and divided into two groups. Subject of this study consist of 60 students, in which 30 students is control group and 30 students is experimental group. The result indicate that $p(0.025) < 0.05$ and there is the differences of aggressiveness score before and after in experimental group. Therefore, it can be concluded that Anger Managements Training is an effective ways to decline the aggressiveness.

Keywords: *Anger Management Training, Aggressiveness, Teens*

Setiap individu pernah merasakan dan melakukan kesalahan. Bentuk dari kekesalan itu sendiri sering terjadi atau dilimpahkan dengan amarah. Marah itu sebenarnya terkadang diperlukan dalam kehidupan. Seperti halnya untuk pertahanan dan perlindungan diri dari ancaman maupun bahaya. Yang menjadikan amarah menjadi negative ketika luapan amarah yang salah. Sebab amarah merupakan reaksi yang normal bagi setiap individu. Marah yang menimbulkan dampak negatif dan tidak sehat apabila membuat individu itu sendiri bersikap impulsive dan melakukan agresivitas atau kekerasan (Bhave & Saini, 2009).

Fenomena kekerasan di Indonesia akhir-akhir ini semakin memprihatinkan hal ini dapat dilihat dengan maraknya perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja. Tindak kekerasan menjadi masalah sosial yang tidak mudah untuk diselesaikan oleh masyarakat. Tawuran dan perkelahian menjadi kecemasan masyarakat sebab perilaku tersebut merupakan tindak kekerasan dan kejahatan. Di jaman sekarang kekerasan tidak hanya memukul atau baku hantam tetapi sampai terjadi pembunuhan.

Banyak kasus yang terjadi kalangan remaja. Peristiwa perkelahian antar kelompok yang terjadi di kota Malang berakibat satu orang tewas. Berawal dari saling ejek dan kemudian saling serang (Malang Times, 14 November 2015). Menurut Kepala Sub Bagian Data KPAI bahwa tahun 2011 hingga 2014 kasus yang terjadi pada anak dilingkungan pendidikan semakin meingkat. Pelaku tawuran pelajar, pada 2011 terdapat 64 kasus, 2012 ada 82 kasus, 2013 ada 71 kasus, 2014 terdapat 46 kasus, dan 2015 terdapat 62 kasus. Sedangkan pelaku kekerasan di sekolah yang terdata KPAI, pada 2011 ada 48 kasus, 2012 ada 66 kasus, 2013 terdapat 63 kasus, 2014 ada 67 kasus, dan 2015 sampai saat ini baru 39 kasus. Bahkan KPAI mencatat terdapat 21 kasus dengan angka kematian sebanyak 17 anak yang tewas pada tahun 2014 hingga 2015 akibat saling pukul dan saling ejek pada anak usia sekolah (Harian Nasional, 22 - 9 - 2015).

Mengingat banyaknya kenakalan remaja yang terjadi, kasus-kasus kekerasan di sekolah menjadi sangat memprihatinkan. Di sekolah yang seharusnya sebagai tempat yang aman untuk mencari ilmu, namun menjadi tempat menakutkan bagi sebagian siswa. Siswa di sekolah sering menjadi objek maupun subjek dari perilaku agresif. Hal ini juga yang ditinjau dari para siswa yang masih tergolong masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang mana individu tersebut mengalami perubahan yang diantaranya perubahan fisik, emosional, maupun psikologis. Gambaran tersebut terlihat bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang bisa tergolong masa remaja. Dimana keadaan remaja yang dipenuhi masa gejolak yang diwarnai oleh konflik serta perubahan hati. Hal ini terjadi pada individu sekitar usia 11 hingga 17 tahun (Santrock, 2012).

Banyak fenomena remaja yang terlibat pada perkelahian maupun tawuran menjadi perilaku agresi yang tidak dapat dipungkiri telah terjadi dan semakin berkembang. Perilaku agresif tersebut banyak terjadi secara fisik ataupun psikis, yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Secara fisik para remaja sering menggunakan

kekerasan seperti memukul, berucap kasar ataupun menyakiti objek lain dengan unsur kesengajaan. Perilaku tersebut tidak hanya sekali dilakukan namun berkali-kali siswa melakukan kekerasan fisik atau secara verbal terhadap temannya. Perilaku agresif merupakan perilaku atau tindakan kekerasan yang dilakukan secara sengaja sehingga menimbulkan kerusakan bahkan kerugian bagi objek atau orang lain (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Sebuah keinginan individu yang tidak tercapai dalam suatu hal maka akan timbul perasaan tidak nyaman yang berakhir terwujudnya frustrasi. Kondisi individu yang frustrasi akan tersalurkan dengan amarah dan berperilaku agresif. Hal tersebut juga diungkapkan Bandura (Sarwor & Meinarno, 2011) bahwa perilaku agresif pada umumnya timbul karena kondisi individu yang sedang dalam keadaan frustrasi. Tindakan agresif tidak semata-mata melukai atau menyakiti namun juga memiliki tujuan tertentu. Alasan adanya perilaku agresif beberapa ahli menyatakan dengan teori frustrasi sehingga menimbulkan agresif. Perilaku agresif memiliki faktor yang menjadi perilaku tersebut muncul. Terdapat penelitian (Kardiyanto, 2014) bahwasannya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi agresivitas para atlet football Kabupaten Sumenep yakni adanya pengaruh dari lingkungan sosialnya. Dimana para atlet terpancing untuk melakukan perilaku agresif berawal dari kontak fisik secara berlebihan serta ucapan-ucapan lawan yang negatif. Sehingga perilaku agresif para atlet tidak dapat terkontrol dan menimbulkan konflik diantara kedua kelompok atlet football.

Perilaku agresif merupakan tanggapan yang mampu memberikan stimulus merugikan atau merusak terhadap objek lain (Hanurawan, 2010). Selain itu juga perilaku agresif muncul karena ada proses belajar sosial. Proses belajar yang berasal dari keluarga, lingkungan sekitar juga sangat mempengaruhi, seperti lingkungan sekolah, tempat tinggal, atau lainnya. Perilaku agresif tidak muncul tanpa ada proses belajar dari individu dan bukanlah secara alami. Penguatan dan imitasi peniruan dari keluarga, terutama orangtua (pola asuh dan lingkungan sekitar) merupakan penyebab terjadinya perilaku agresif pada individu menurut Bringham (Tentram, 2012).

Orangtua menjadi point penting dalam perkembangan sosial pada remaja. Sebab dari keluarga mereka pertama kali belajar. Tidak sedikit anak yang hidup bersama dengan orangtuanya, melainkan tinggal di panti asuhan, dengan saudara merantau dari kota asli atau bahkan kos dan hidup sendiri. Pola asuh orangtua yang baik terhadap anak memiliki korelasi yang rendah pada perilaku agresif anak (Munawir, 2016). Hal tersebut juga di jelaskan pada penelitian Hamdani (2016) bahwa komunikasi dengan orangtua menjadi salah satu faktor munculnya agresivitas pada remaja. Yang mana semakin tinggi efektivitas komunikasi dengan orangtua maka akan semakin rendah agresivitas begitu juga sebaliknya.

Pada hasil penelitian lainnya yang juga menjelaskan faktor munculnya agresivitas bahwa pada remaja laki-laki muncul karena adanya keterlibatan teman remaja laki-laki lainnya yang mengkonsumsi ganja, obat-obatan, alkohol serta perilaku yang menyimpang. Penilaian perilaku agresif dan penerimaan sosial remaja yang rendah menjadi alat bantu bagi guru dan remaja laki-laki lainnya untuk dapat

memfilter perilaku negatif agar tidak diikuti oleh remaja lainnya (John & Wayland, 1994).

Perilaku agresi yang termasuk perkelahian yang sering terjadi, terdapat jenis-jenis perilaku agresi yakni diantaranya : penyerangan secara fisik, penyerangan objek lain, penyerangan secara verbal, penyerangan daerah orang lain (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Hal ini juga dapat dijelaskan pada penelitian yang membahas bahwa jenis-jenis perilaku agresif dapat dijadikan pembeda pada remaja yang tingkat agresif tinggi dan rendah. Remaja yang memiliki agresif rendah biasanya lebih untuk melakukan perdebatan dan bertengkar agar dapat menghilangkan rasa penasarannya. Dan sebaliknya bagi remaja yang memiliki perilaku agresif tinggi lebih untuk melakukan intimidasi dan perkelahian (Pakaslahti & Keltikangas-Järvinen, 1998).

Perilaku agresif pada remaja menjadi tindakan yang memiliki dampak negative bagi lingkungan sekitarnya. Agresivitas yang dilakukan remaja mengakibatkan kerugian dan berdampak negative butuhnya penanganan. Dampak negative tidak hanya bagi para korban perilaku agresivitas itu sendiri melainkan diri sendiri serta lingkungan yang ikut merasakan imbasnya. Banyaknya korban yang berjatuh serta keadaan lingkungan yang terganggu dengan munculnya perilaku agresif. Agresivitas remaja dapat berakibat besar pada sosialnya. Sehingga dibutuhkan intervensi guna dapat mengontrol perilaku agresif pada remaja. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Havis dan Haviland jika remaja kesulitan meregulasi kemarahannya dan menghambat agresinya maka remaja tersebut dalam jangka waktu panjang akan gagal diterima peer group (Nisfianoor & Kartika, 2004).

Dari penjabaran tersebut dapat ditarik bahwa perilaku agresi yang dilakukan para remaja memiliki dampak yang serius. Hal ini yang telah dijelaskan (Dayakisni & Hudaniah, 2009) yang menjadi salah satu control terhadap agresi yakni dengan katarsis. Katarsis merupakan suatu cara teknik guna melepaskan rasa ketegangan emosional yang terpendam. Terdapat juga beberapa intervensi yang pernah dilakukan guna menurunkan perilaku agresivitas dengan *anger management training* (Nasrizulhaidi, Minauli, & Elvi, 2016), pendampingan kegiatan menggambar sebagai katarsis (Imami & Dwi, 2013), *social skills training* (Mawaddah, 2016)

Hasil penelitian juga diketahui bahwa remaja yang berusia 15 hingga 17 tahun cenderung untuk mengalami pemikiran agresif yang stabil. Pemikiran agresif itu tidak menunjukkan adanya hubungan sebab akibat dalam jangka panjang. Hal ini dipengaruhi dari kekuatan control diri yang akan membuat pengontrolan diri dengan tingkat yang lebih tinggi jika berada dilingkungan masyarakat (Obsuth, Murray, Eisner, & Eisner, 2016). Maka dengan berolahraga dapat dijadikan salah satu metode untuk menurunkan perilaku agresif. Menurut penelitian (Shokoufeh & Erhan, 2016) bahwa olahraga menjadi alat bersosialisasi, dimana individu dapat mengekspresikan emosi dari olahraga yang dilakukan. Dari hasil penelitiannya juga didapat bahwa para atlet cenderung memiliki kepribadian ekstrovert dan memiliki tingkat agresi yang rendah dari pada individu yang tidak suka berolahraga. Perilaku agresif pada remaja menjadi tindakan yang memiliki dampak negative bagi lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan beberapa ulasan bahwasannya pentingnya memberikan intervensi kepada pelaku tindak agresif. Tidak hanya memberikan penanganan namun juga dapat memberikan pencegahan terhadap perilaku agresif. Banyak metode yang dilakukan para ahli guna memperbaiki sistem ataupun meningkatkan potensi yang dimiliki oleh individu. Dari adanya perilaku yang menyimpang dari norma yang seharusnya maka diperlukannya tindakan agar individu dapat meminimalisir dari perilaku yang kurang benar sehingga mereka dapat diterima oleh masyarakat. Dalam memberikan perlakuan bagi anak-anak dan remaja membutuhkan metode yang benar-benar sesuai, sebab untuk merubah perilaku membutuhkan waktu, adanya konsistensi serta dapat mengikuti alur yang telah dirancang. Selain itu perhatikan terhadap perubahan-perubahan kecil yang telah dapat dilakukan individu yang menjalani proses intervensi (Singh, 2016).

Pada penjelasan yang telah dijabarkan tersebut dapat dirumuskan bahwa permasalahan yang diangkat oleh peneliti adalah AMT untuk menurunkan perilaku agresivitas pada remaja. Penelitian yang menggunakan intervensi AMT ini telah pernah digunakan oleh Nasrizulhaidi et al. (2016). Adapun remaja yang diberikannya AMT ini agar dapat memahami tentang marah, mengontrol amarah, menguasai energi serta tidak mudah terpengaruh dari stimulus dari luar.

Pada penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini diadaptasi sesuai dengan kebutuhan. Dari segi metode yang diberikan hampir sama namun beberapa metode yang diubah sehingga informasi yang diberikan dapat disampaikan dengan baik oleh para peserta intervensi. Selain itu dari subjek yang digunakan dalam penelitian ini yakni remaja sedangkan dipenelitian sebelumnya menggunakan remaja disruptive behavior disorders.

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa besar remaja dapat menurunkan agresivitas dengan diadakannya pelatihan pengontrolan amarah. Manfaat penelitian yakni guna memberikan ulasan dan informasi penggunaan AMT dalam penanganan remaja yang berperilaku agresif. Selain itu juga sebagai usulan model intervensi pada siswa guna menurunkan perilaku agresif. Permasalahan agresivitas memiliki pemicu perilaku kekerasan. Dengan adanya pemberian salah satu perlakuan atau intervensi psikososial edukasi yang disarankan guna menangani dan mencegah permasalahan agresivitas dengan mengontrol amarah (Nasrizulhaidi et al., 2016).

Agresivitas

Agresivitas merupakan tingkah laku yang diarahkan kepada tujuan menyakiti makhluk hidup lain yang ingin menghindari perilaku tersebut (Baron & Byrne, 2005). Hal serupa juga bahwa agresif memiliki definisi berupa tanggapan yang dapat menimbulkan kerugian atau kerusakan terhadap objek lain. Terdapat beberapa syarat dengan perilaku agresif yang diantaranya, niatan dan harapan untuk menciptakan sebuah kerugian atau kerusakan, serta adanya penghindaran pada objek agresif tersebut menurut Krahe dalam (Hanurawan, 2010). John C Brigham dalam Nashori (2008) menyatakan bahwa agresif adalah perbuatan yang diniati untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun secara psikologis.

Dari penjelasan diatas mengenai pengertian agresivitas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresivitas adalah perilaku atau serangan yang dilakukan pada suatu objek dengan kesengajaan guna menimbulkan kerugian atau kerusakan pada objek lainnya.

Jenis-jenis agresivitas

Medius dan Johnson (Dayakisni & Hudaniah, 2009) mengungkapkan beberapa jenis agresi yakni : 1) Menyerang fisik, yang termasuk didalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas. 2) Menyerang suatu objek, menyerang benda mati atau binatang. 3) Secara verbal atau simbolis, yang termasuk didalamnya adalah mengancam secara verbal, memburuk-burukan orang lain, sikap mengancam dan menuntut. 4) Pelanggaran terhadap hak milik orang lain atau menyerang daerah orang lain.

Pengelompokan agresivitas yang kemukakan oleh Buss dan Perry yang terdapat di jurnal Hamdani (2016) bahwa ada empat bentuk agresi yang diantaranya komponen fisik, motoric, afektif, dan kognitif. Keempat bentuk agresivitas itu yakni : 1) agresi fisik, merupakan komponen perilaku motoric seperti melukai dan menyakiti oranglain. 2) agresi verbal, merupakan komponen motoric yang dilakukan secara verbalis seperti berdebat, menyebarkan gossip. 3) agresi marah, merupakan emosi yang munculnya kesiapan psikologis untuk bersikap agresif seperti kesal, hilang kesabaran dan tidak dapat mengontrol marah. 4) sikap permusuhan, merupakan komponen kognitif seperti mencurigai, iri hati dan merasa tidak adil dalam kehidupan.

Faktor-faktor agresivitas

Sarwono (2005) bahwa faktor agresivitas itu muncul dari luar diri (kondisi lingkungan atau pengaruh kelompok) maupun dari dalam diri (kondisi fisik dan kepribadian). Sehingga terdapat tiga jenis faktor yang memicu munculnya agresivitas, yakni kondisi lingkungan, pengaruh kelompok serta pengaruh kepribadian dan kondisi fisik. Adapun faktor yang mempengaruhi agresivitas diantaranya :

- a) Amarah, merupakan luapan emosi dengan alasan biasanya karena tidak suka, adanya rasa ingin menyerang, menghancurkan dan muncul pikiran yang kejam.
- b) Factor biologis, terdapat faktor biologis yang diantaranya gen, system otak, dan kimia darah.
- c) Kesenjangan generasi, adanya perbedaan atau jarak antara orangtua anak sehingga mengakibatkan hubungan yang kurang harmonis serta minimnya komunikasi. Maka hal tersebut yang mengakibatkan individu berperilaku agresi.
- d) Lingkungan, factor yang mempengaruhi perilaku agresi dalam lingkungan yakni diantaranya kemiskinan, anominitas, dan suhu udara yang panas.

e) Frustrasi, mengalami frustrasi yang biasanya dari terhalangnya suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, harapan, sehingga dengan agresi menjadi tindakan respon dari perasaan frustrasi.

f) Pendisiplinan keliru, dari pendidikan yang otoriter yang biasanya dengan memberikan hukuman fisik ketika melakukan salah maka dapat berdampak pada perkembangan yang buruk. Pendidikan pendisiplinan seperti itu individu penakut dan melampiaskan kemarahannya pada orang lain dengan melakukan agresi.

g) Tontonan kekerasan, media yang ada dalam keseharian menjadikan model yang sangat ampuh untuk mudah sekali dicontoh. Misalnya dari televisi, atau adegan tawuran. Maka individu tersebut akan melakukan agresi juga.

Hasil penelitian Astuty and Endang (2009) yang menjelaskan bahwa kematangan emosi antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Namun ditinjau dari tingkatan agresivitas mendapatkan hasil bahwa laki-laki memiliki agresivitas yang lebih tinggi dibanding perempuan. Sama dengan hasil penelitian (Nauli, 2014) mengenai faktor-faktor agresivitas bahwa remaja laki-laki memiliki perilaku agresif lebih tinggi dari pada remaja perempuan di SMK 2 Riau. Selain itu pada penelitian tersebut terdapat hasil faktor terendah pada agresivitas yakni frustrasi pada siswa SMK 2 Riau. Hal ini disebabkan karena laki-laki lebih mudah terprovokasi sehingga perilaku agresif lebih cepat secara fisik. Sedangkan perempuan akan cenderung lebih agresif secara verbal seperti bergosip, memfitnah atau yang lainnya. Dari penjabaran faktor-faktor tersebut maka yang menjadi pengaruh besar terhadap agresivitas adalah perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan.

Anger Magement Training

Anger Magement Training (AMT) merupakan psikoedukasi atau skill training dengan tujuan untuk memodifikasi sikap dan perilaku dengan keterlibatan klien dalam suatu program pendidikan pelatihan tersebut. Selain itu juga bahwa AMT ini merupakan sebuah pelatihan guna memberikan motivasi tersendiri bagi individu untuk mengelola amarahnya dengan cara yang efektif dan bersifat membangun (Hagiliassis, 2006). Menurut Nindita (2012) bahwa *management anger* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan rasa marah terhadap respon yang didapatnya dengan situasi tidak menyenangkan. Adapun tujuan dari pengelolaan marah ini untuk memberikan pilihan bagaimana individu dapat mengelola amarah dengan baik dan sehat.

Pada psikoedukasi AMT ini berupa, pemahaman dasar marah, ekspresi marah dan akibatnya, mengidentifikasi diri saat marah, dan menentukan tingkat kemarahan. Selanjutnya memahami anger management melalui film, relaksasi otot dan pernapasan, cara menyelesaikan konflik, cara mengontrol marah dan perencanaan dalam mengontrol marah. Adapun metode yang digunakan terdiri dari diskusi kasus, latihan individual, presentasi dan modelling

perilaku (Nasrizulhaidi et al., 2016). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Anger Management Training* (AMT) merupakan suatu kegiatan berupa pelatihan dan psikoedukasi yang mana pendekatannya dengan memberikan insight pada individu untuk meningkatkan pengetahuan latihan dalam mengontrol amarah.

Fungsi AMT ini bukanlah untuk menghilangkan amarah yang ada pada setiap individu melainkan bertujuan untuk memberikan semangat pada individu guna dapat mengontrol atau mengelola amarahnya dengan cara konstruktif dan efektif. AMT ini telah dilakukan sebelumnya dengan hasil bahwa pelatihan ini sangat efektif dalam penurunan agresivitas, dimana subjeknya merupakan remaja yang mengalami *disruptive behavior disorder*. Peneliti lain juga menyatakan bahwasannya menggunakan layanan konseling manajemen amarah guna meminimalisir perilaku agresi yang muncul pada kalangan remaja (Erni, 2016).

Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan individu dari anak-anak menuju dewasa. Hal ini terjadi pada kisaran usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir disusia sekitar 18 tahun hingga 22 tahun. Biasanya remaja akan mengalami perubahan secara fisik, perempuan atau laki-laki akan mulai terlihat dari karakteristik seksual seperti pembesaran payudara, suara yang lebih berat, serta tumbuhnya rambut halus dikemaluan dan wajah. Teori Erikson menyatakan bahwasannya usia remaja itu tahapan identitas versus kebingungan identitas, yang terjadi pada usia 10 tahun hingga 20 tahun. Dimana remaja sedang menjajaki peran-peran layaknya orang dewasa. Sedangkan Piaget menyatakan bahwa usia remaja merupakan tergolong tahapan operasional formal yang terjadi pada usia 11 tahun hingga dewasa. Dimana proses pada masa ini remaja dapat secara kognitif mereka telah dapat berpikir secara nalar, abstrak, idela dan logis (Santrock, 2012).

AMT dan Agresivitas pada Remaja

Remaja saat ini banyak melakukan perilaku agresif hingga menimbulkan kerugian atau kerusakan. Berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa pelaku kasus kekerasan banyak dari para pelajar. Dimana pelajar merupakan anak usia remaja dengan kisar usia dari 10 tahun hingga berakhir di usia 22 tahun. Dimana proses belajar remaja melalui pengalaman yang berawal dari *observational learning*. Menurut Bandura bahwa individu berperilaku sesuai dengan apa yang telah mereka amati sebelumnya (Santrock, 2012). Sehingga perilaku agresif tersebut dilakukan oleh remaja dari proses belajarnya.

Menurut Sarwono (2005) bahwasannya perilaku agresif memiliki faktor-faktor yang menjadi pendukung agresivitas pada remaja itu muncul yakni ada beberapa yang diantaranya amarah, biologis, lingkungan, kesenjangan, frustrasi, tontonan kekerasan dan disiplin ilmu. Dari beberapa faktor yang ada terdapat faktor penunjang yang menjadi agresivitas itu sering muncul yakni marah. Dengan munculnya marah maka indikasi perilaku agresif akan memiliki peluang lebih besar juga.

Individu yang marah terdapat otot-otot yang menegang dari informasi yang didapat sebelumnya. Dari proses informasi yang didapat dari stimulus maka akan adanya reaksi, yakni reaksi negatif atau positif. Ketika reaksi negatif yang diterima, maka ketidaksesuaian dengan individu tersebut menjadikan sistem kerja otot akan bergerak sehingga menegangnya otot-otot. Ketika saraf otot yang menegang maka energi individu akan meledak-ledak sehingga melampiaskan ekspresi dengan kekerasan. Kekerasan akan menjadi negative ketika individu tidak dapat mengelola marahnya dengan baik.

Dr Charles E. Damping, SpKJ dalam konferensinya menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam berperilaku. Secara biologis bahwa perempuan memiliki zat serotonin lebih banyak dari pada laki-laki sehingga sikap tenang perempuan lebih terlihat dari pada laki-laki. Maka dari itu laki-laki lebih gampang memukul ketika marah. Juga fungsi korteks pada laki-laki lebih kecil sehingga fungsi-fungsi spasial akan lebih dominan dari pada menggunakan kata-kata.

Pengelolaan marah pada individu sangatlah dibutuhkan. Pengelolaan marah yang sehat dan baik dapat ditingkatkan dengan metode tertentu seperti *Anger Management Training* (AMT).

AMT merupakan pemberian perlakuan dengan pelatihan mengelola marah yang dilakukan satu kelompok dengan jumlah peserta 10 orang. Pada AMT ini terdapat metode-metode yang akan diberikan dalam intervensi. Diantaranya penjabaran dari metode AMT :

1. Diskusi Kasus

Fasilitator mengajak para peserta untuk berdiskusi. Dimana diskusi yang diangkat dari kehidupan sehari-hari maupun konflik yang dihadapi oleh para peserta. Metode diskusi ini juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang, sebab dengan berdiskusi dapat meningkatkan partisipasi peserta sehingga peserta akan mendapatkan informasi yang lebih banyak. (Sakiyah, Jaji, & Muharyani, 2015).

2. Presentasi

Fasilitator memberikan materi yang disampaikan dengan menggunakan Ms Power point. Dari tampilan power point yang menarik agar para peserta tidak jenuh dengan materi yang disampaikan. Selain itu, penyampaian materi juga diulas oleh para peserta sehingga materi yang disampaikan oleh pemateri dapat ditangkap oleh para peserta.

3. Modeling Perilaku

Fasilitator juga menggunakan metode proses belajar dengan modeling. Dimana fasilitator mempersiapkan beberapa video untuk ditonton mengenai materi dasar marah dan pengelolaan marah. Dalam video tersebut yang menceritakan ketika adanya stimulus seperti teman yang mengejek atau mendapat cobaan maka untuk mengontrol amarah. Dengan begitu tidak akan berdampak buruk, seperti luka-luka, masuk penjara atau bahkan kematian. Hal ini diperkuat dengan teori kognitif sosial Bandura yang menyatakan bahwa individu menggunakan proses belajar menggunakan *observational learning* atau modeling. Dimana secara kognitif individu itu

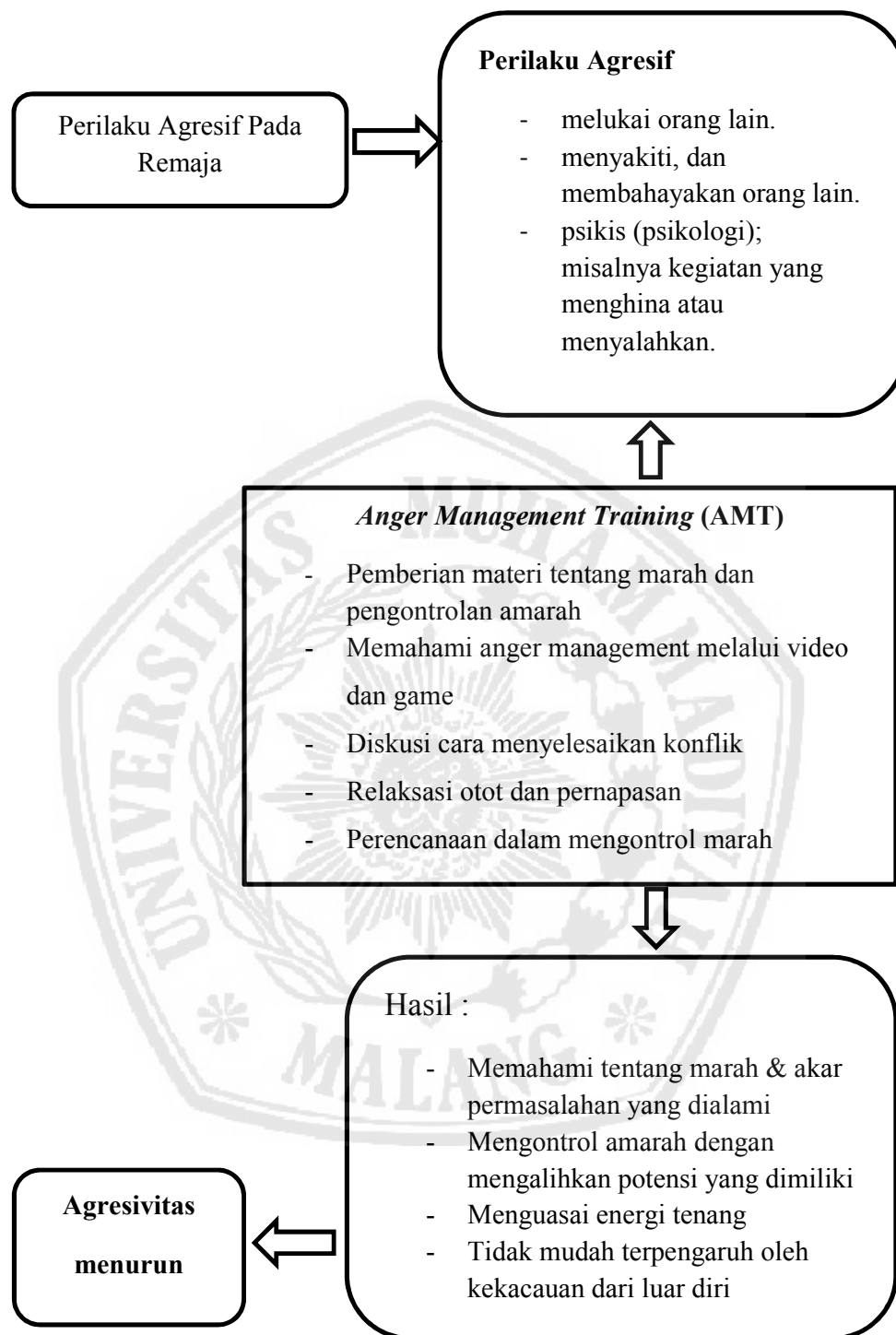
belajar dari orang lain yang kemudian diadopsi pada perilaku mereka sendiri (Santrock, 2012)

4. Game

Efektifitas dalam pengembangan memberikan informasi atau materi dengan menggunakan permainan sangat efektif. Hal ini yang telah diteliti (Suhardita, 2011) bahwa dengan teknik permainan maka dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan permainan dapat membentuk dinamika kelompok serta dapat mengembangkan keterampilan sosial seseorang.

Dari berbagai metode yang diberikan membuat dampak positif terhadap perilaku agresif remaja dengan diberikannya AMT. Sehingga perilaku agresif siswa remaja dengan diberikan AMT tersebut dapat menurunkan perilaku agresif pada remaja.





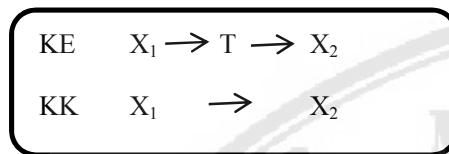
Gambar 1. Kerangka Berpikir

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen design dengan metode *pretest-posttest control group design*, yakni dilakukan pengukuran sebelum treatment (pretest) dan sesudah treatment pada kedua kelompok. Dimana perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan namun dijadikan pembandingan dari kelompok eksperimen (Seniati, Yuliano, & Setiadi, 2011)

Gambar 2.



Keterangan :

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- X_1 : Pengukuran sebelum perlakuan diberikan
- T : Perlakuan / Intervensi
- X_2 : Pengukuran setelah perlakuan diberikan

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP 1 Muhammadiyah yang berjumlah 60 siswa. Sebelum diberikannya perlakuan, subjek diberi skala agresi untuk mengetahui tingkat agresivitasnya. Penelitian ini subjek yang digunakan siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Subjek sebanyak 60 siswa dibagi menjadi dua kelompok yakni 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* atau *accidental sampling* merupakan prosedur pemilihan subjek dengan tersedianya subjek penelitian secara kebetulan saat pengumpulan data dilakukan. Adapun kriteria subjek penelitian ini yakni siswa yang memiliki skor skala agresivitas dalam kategori sedang dan tinggi serta berjenis kelamin laki-laki (Seniati et al., 2011).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu AMT (*Anger Management Training*) dan variabel terikatnya (Y) adalah agresivitas.

AMT (*Anger Management Training*) adalah suatu bentuk perlakuan atau intervensi dengan memberikan pelatihan dengan tujuan mengurangi perilaku agresi pada individu. Kegiatan ini bukanlah sebuah terapi melainkan sebagai penyemangat dengan konstruktif dan efektif. Adapun kegiatan dalam AMT itu dilakukan pada 2 pertemuan dalam 8 sesi. Dalam AMT itu terdapat beberapa

kegiatan yang diantaranya ice breaking, diskusi kasus, nonton film, game dan diskusi tentang harapan bagi setiap peserta mengenai pengontrolan marah untuk dimasa depannya. Sedangkan agresivitas adalah perilaku remaja dalam berinteraksi dengan orang lain dengan cara kekerasan, secara verbal maupun fisik sehingga menimbulkan kerusakan atau kerugian bagi objek lainnya bahkan diri sendiri. Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini yakni remaja yang cenderung melakukan perilaku agresi sehingga mengakibatkan atau menimbulkan hal yang negatif.

Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian yakni skala agresivitas yang telah diukur oleh (Hamdani, 2016) dengan jumlah item sebanyak 26 item dengan nilai indeks validitas 0,307-0,695 dan reabilitasnya 0,883. Skala likert dapat mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu/kelompok terhadap fenomena social (Sugiyono, 2011). Skala likert yang digunakan digunakan dari penjabaran aspek, indikator tiap variabelnya. Adapun jawaban dari skala likert diantaranya : 1) Selalu, 2) Sering, 3) Kadang-kadang, 4) Tidak pernah. Selain itu, instrument penelitian ini dilengkapi dengan modul AMT. Dimana modul tersebut telah diuji cobakan dan telah cukup layak untuk digunakan.

Prosedur dan analisa data

Secara umum, penelitian dan intervensi yang akan dilakukan memiliki beberapa prosedur yang diantaranya :

Persiapan, tahap ini dimulai dari skala yang akan digunakan yang sebelumnya diadaptasi terlebih dahulu dan kemudian dilakukannya *try out*. Kemudian dilanjutkan penentuan trainer serta melatihnya guna dapat memberikan materi dengan baik. Selanjutnya dengan uji kelayakan modul terhadap instrument intervensi yang akan digunakan seperti bahan diskusi kasus, ice breaking, video, dan juga game yang akan diberikan. Setelah melakukan persiapan dan uji coba instrument lainnya maka peneliti meminta ijin kepada pihak sekolah untuk melakukan intervensi kepada siswa. Asesmen awal dilakukan dengan menyebarkan skala agresivitas kepada siswa untuk mengetahui tingkat perilaku agresi pada siswa. Hal ini merupakan langkah untuk memntukan subjek dan mengetahui skor *pretest*. Sekolah yang menjadi penelitian adalah sekolah menengah yakni dimana para siswanya sudah tergolong individu di usia remaja. Setelah menentukan subjek maka dilakukannya intervensi sebanyak 2 kali dan 120 menit setiap pertemuan. Setelah diberikannya intervensi maka diberikan post tes guna mengetahui perbandingan dari agresivitas pada siswa tersebut.

Analisa setelah dilakukannya asesmen dan intervensi berakhir, peneliti memasuki tahap analisa yakni menganalisa hasil dari keseluruhan proses intervensi. Data-data yang telah diperoleh dari hasil *pre-test* dan *pos-test* yang diinput dalam aplikasi Microsof Office Exel dan diproses dengan menggunakan aplikasi SPSS 21for windows dengan analisis statistic paired sample t-test. Setelah itu peneliti membahas keseluruhan hasil dari analisa tersebut dengan data-data penunjang lainnya yang berasal dari wawancara maupun observasi.

HASIL PENELITIAN

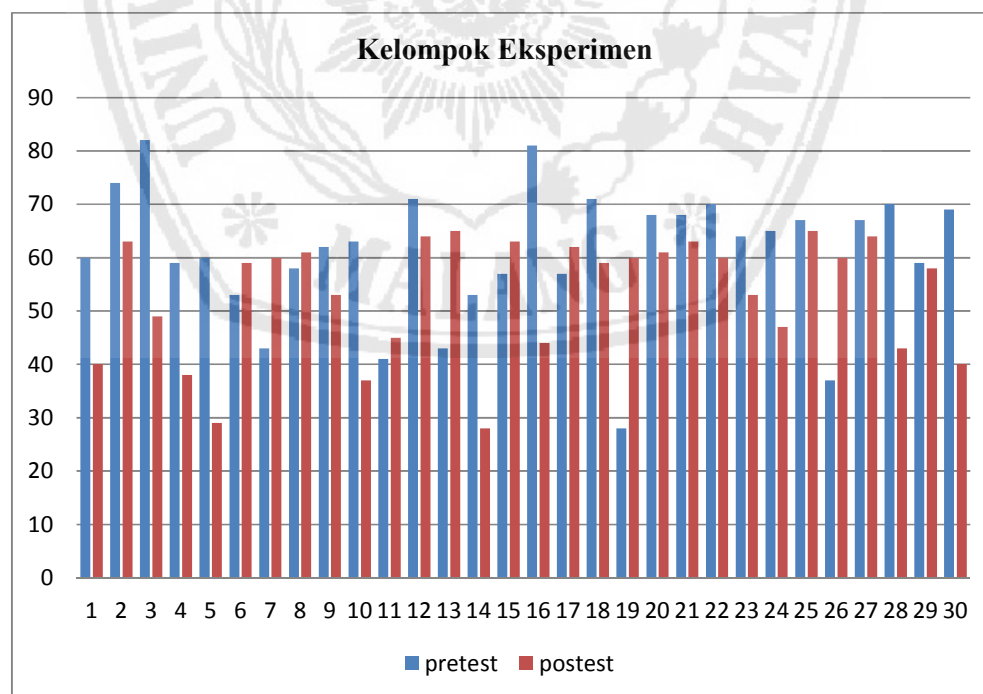
Hasil eksperimen guna menurunkan agresivitas yang menggunakan AMT (*Anger Managemenet Training*) ini pada siswa diperoleh dari hasil pretest dan posttest. dari 26 item skala agresivitas yang digunakan untuk menyaring 60 siswa SMP 1 Muhammadiyah Malang.

Tabel 1. Deskripsi subjek

	Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Usia	Remaja	12-18	12-18
Jenis kelamin	Laki-laki	30 orang	30 orang
Pretest skor agresivitas		60,67	59,43

Berdasarkan hasil tabel 1 tersebut, terlihat bahwa subjek pada kedua kelompok baik kelompok eksperimen dengan jumlah 30 orang dan kelompok kontrol memiliki subjek yang sama yakni berjumlah 30 orang. Subjek penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dengan nilai skor agresivitas kategori sedang dan tinggi.

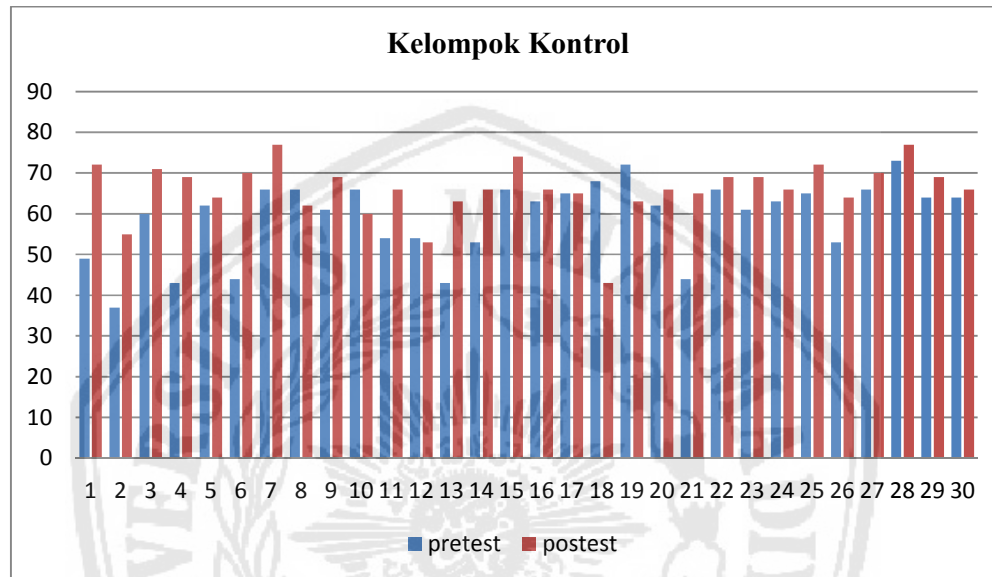
Peneliti memaparkan diagram hasil pretes dan posttest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 3. Hasil *Pretes* Dan *Postes* Kelompok Eksperimen

Hasil dari gambar 3, menunjukan bahwa ada penurunan tingkat agresivitas pada kelompok ekeperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Maka pemberian AMT berhasil menurunkan agresivitas pada siswa.

Untuk membandingkan dengan kelompok control, peneliti memaparkan diagram kelompok control.



Gambar 4. Diagram Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Pada gambar 4 menunjukan bahwa hasil skor pretes dan postes kelompok kontrol tidak berbeda jauh atau bahkan skor posttest lebih tinggi dari pada pretes. Hal tersebut menunjukan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada subjek.

Selanjutnya, peneltian ini dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dari hasil skor pre-post test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis ini gunakan untuk mengetahui perbedaan setelah dan sebelum diberikannya perlakuan, serta mengetahui adanya hubungan dengan diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Deskripsi *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Ekeperimen

	Skore	Correlation	P
Sebelum	60,67	-0,088	0,025
Sesudah	53,10		

Berdasarkan tabel 2 yang menjabarkan hasil skor pada siswa menunjukkan penurunan dari 60,67 menjadi 53,10. Sedangkan korelasi antara agresivitas siswa sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan $-0,088$ dan $p(0,025) < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan namun hubungan keduanya yang lemah.

Sebagai pembandingan dari hasil kelompok eksperimen, maka peneliti juga menjabarkan hasil dari kelompok kontrol.

Tabel 3. Deskripsi *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

	Skore	Correlation	P
Sebelum	59,43	$-0,102$	0,814
Sesudah	58,80		

Berdasarkan hasil skor tabel 3 dari kelompok kontrol bahwa agresivitas siswa tidak terdapat perbedaan yang sangat jauh. Pada hasil skor subjek sebelum 59,43 dan sesudah yakni 58,80. Adapun korelasi antara sebelum dan sesudah $-0,102$ dengan $p(0,814) > 0,05$ yang artinya tidaknya perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Deskriptif Rata-Rata Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata
Eksperimen	30	7,567
Kontrol	30	0,633

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa jumlah subjek pada masing-masing kelompok berjumlah 30 siswa dengan berjenis kelamin laki-laki. Setelah dilakukannya penelitian ini, diperoleh hasil kedua kelompok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat rata-rata pada tingkat penurunan agresivitas. terdapat Kedua kelompok penelitian tersebut menunjukkan hasil yang positif yang berarti adanya kecenderungan penurunan agresivitas. Pada kelompok eksperimen memperoleh hasil rata-rata yang artinya terdapat penurunan agresivitas sebesar 7,567, sedangkan pada kelompok kontrol dengan rata-rata penurunannya 0,633.

Tabel 5. Deskriptif Hasil Uji Paired Simple T-Test

Kelompok	N	pretest	posttest	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	30	60,67	53,10	0.025
Control	30	59,43	58,80	0,814

Berdasarkan hasil uji analisis paired sample t-test pada tabel 5 dari skala agresivitas menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest

kelompok eksperimen dengan pretes dan posttest kelompok kontrol. Diperoleh skor pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 60,67 menjadi 53,10. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki skor antara pretes dan postes dari 59,43 menjadi 58,80. Selain itu terdapat juga hasil uji analisis paired simple t – test memperoleh hasil $p(0,025) < 0,05$ pada kelompok eksperimen yang artinya terdapat perbedaan antara setelah maupun sebelum diberikannya perlakuan AMT. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki $p(0,814) > 0,05$ yang artinya tidak adanya perbedaan antara pre dan post tes.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan agresivitas pada siswa dengan diberikannya *Anger Management Training* (AMT). Hal tersebut terlihat dari hasil pretest dan posttest skala bahwa adanya perbedaan agresivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dimana tingkat agresivitas kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan yang cukup tinggi pada hasil pretest, yang kemudian diberikan AMT sehingga kelompok eksperimen tersebut mengalami penurunan agresivitas dari hasil posttest yang diberikan. Hasil uji tingkat keberhasilan pada penelitian ini di analisis menggunakan uji paired simple t-test yang mana menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikannya perlakuan, sedangkan tidak adanya perbedaan pada kelompok kontrol. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa Buss dan Perry menyatakan bahwa agresi yang muncul dan terlihat yakni dalam bentuk tindakan kekerasan secara fisik yang nantinya bentuk agresi lain akan muncul dalam bentuk tindakan seperti menjauhi orang lain atau bahkan melukai (Hamdani, 2016).

Hasil dari perhitungan skala agresivitas dapat diketahui bahwa tingkat penurunan skor agresivitas pada kelompok eksperimen juga terlihat dari aspek agresi fisik. Dimana pada aspek agresi fisik mengalami penurunan paling banyak dari aspek agresivitas lainnya. Terdapat salah satu subjek yang menyampaikan bahwa dia telah dapat meredakan amarahnya. Biasanya ketika dia marah, dia mencoba untuk menahan dan menumpahkan rasa marahnya pada hal positif yakni bermain.

Pada pemberian AMT kepada siswa yang memiliki tingkat agresivitas. Banyak faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif, salah satunya emosi marah. Hal ini juga yang diungkapkan oleh Sarwono (1996) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif tersebut terutama pada remaja, yang diantaranya marah, faktor biologis, kesenjangan generasi, lingkungan, frustrasi, pendisiplinan keliru, maupun dari tontonan kekerasan. Beberapa diantaranya bahwa siswa yang menjadi subjek memang sering terlibat perkelahian atau kekerasan lainnya. Hal tersebut faktor lingkungan yang menjadi

peran penting. Dimana dalam lingkungannya mereka belajar yang kemudian mereka praktikan dimana saja semau mereka. Mereka berperilaku agresif secara berlebihan bisa dari lingkungan keluarga maupun mereka bermain. Hal ini juga yang dialami oleh subjek bahwa lingkungan mereka yang membentuk mereka dalam berperilaku agresif secara berlebihan. Misal dari melihat orang-orang yang berada di lingkungan rumah terbiasa melakukan kekerasan seperti memukul atau memarahi ketika ada yang melakukan kesalahan.

Perlakuan yang diberikan oleh peneliti ini selama dua hari dengan jumlah peserta tiga puluh. Perlakuan tersebut dilakukan setelah jam belajar mengajar telah usai, yakni disore hari. Dimana jam setelah kegiatan belajar mengajar tersebut biasanya terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti seluruh siswa. Namun beberapa diantara siswa tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk dijadikan subjek peneliti. Sehingga waktu kegiatan ekstrakurikuler digunakan untuk pemberian perlakuan kepada siswa yang telah dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Hal ini juga dilakukan ketika ekstrakurikuler agar kegiatan belajar mengajar agar tidak terganggu dengan adanya penelitian ini.

Anger Management ini memiliki unsur yang menjadi treatment tersendiri guna menurunkan agresivitas yang terlalu tinggi, dimana perilaku tersebut memiliki dampak negative bagi individu itu sendiri terlebih bagi siswa atau remaja. Hasil dari penelitian ini telah teruji terdapat perbedaan yang signifikan dengan diberikan AMT. Penelitian ini juga terbukti bahwa hipotesis penelitian diterima bahwa intervensi AMT dapat menurunkan agresivitas. Hal ini juga yang dilakukan oleh Falerisiska and Yunere (2016) dalam penelitiannya manajemen marah guna menurunkan perilaku kekerasan pada siswa SMK. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa adanya peningkatan anger control sehingga manajemen amarah ini direkomendasikan pada siswa dengan riwayat perilaku kekerasan (pelaku, korban, dan saksi).

Sama halnya penelitian mengenai AMT yang dilakukan oleh Morland et al. (2010) kepada veteran guna pengobatan secara klinis dalam menurunkan tingkat stress setelah mengalami peperangan. Dan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kemarahan para veteran tersebut. Hal tersebut juga didukung dengan metode yang digunakan yakni memberikan konferensi video.

Pada penelitian ini terdapat beberapa metode yang diberikan kepada subjek penelitian ini melalui AMT ini. Dimana pemberian video menjadi metode dalam AMT tersebut. Hal tersebut juga dilakukan pada penelitian ini, yang mana subjek penelitian diberikan video-video dalam sesi AMT. Pemberian video pada sesi dalam intervensi AMT menjadi daya tarik tersendiri. Peserta AMT pada penelitian ini yang terkategori remaja itu sangat antusias ketika ditampilkannya video-video

oleh pemateri. Dalam video yang diberikan juga bertujuan memberikan informasi kepada subjek mengenai kekerasan yang sering terjadi dengan alur cerita dampak maupun hikmah dari perilaku agresif yang berlebihan. Melalui menayangkan video tersebut juga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan mudahnya sehingga mulai terbentuknya pola pikir bahwa agresivitas hanya berdapamak pada penyesalan ketika melakukan tindakan tersebut secara berlebihan sehingga menimbulkan kerugian dan kerusakan.

Selain metode penayangan video terdapat game, yang mana sebagai bentuk aplikatif dan perumpaan dalam permasalahan yang dihadapi. Saat pemberian feedback dari game yang dilakukan, maka hal tersebut dapat memberikan dan membentuk pengalaman yang akan dijadikan proses belajar tersendiri bagi siswa. Pada masa remaja yang menjadi subjek penelitian ini yakni siswa, yang mana dengan memberikan contoh-contoh kasus dengan mengajak bermain akan menjadi efektif dan dapat diterima oleh subjek penelitian ini. Subjek penelitian ini yakni remaja, dimana salah satu tugas perkembangan remaja menurut Jahja (2011) memperkuat *self-control*, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Selain itu juga remaja telah mulai tumbuhnya kematangan kognitif, yang mana mereka memerlukan bukti sebelum menerima apa yang terjadi. Maka dengan metode game tersebut memberikan contoh sekaligus bukti mengenai informasi yang akan diterima, sehingga pola pikir remaja tersebut mulai terbentuk.

Pada AMT yang dilakukan oleh peneliti ini juga terdapat metode ceramah atau presentasi. Dimana para peserta diberikan beberapa contoh kasus dan secara teoritis. Hal ini juga yang dikemukakan oleh Jahja (2011) bahwa perkembangan remaja secara kognitif mulai membutuhkan penjelasan tentang fakta dan teori. Maka disampaikanlah dalam bentuk presentasi oleh peneliti guna memberikan informasi kepada peserta AMT. Selain itu juga remaja merupakan masa yang mulai bersikap objektif dalam menerima informasi serta dapat menafsirkannya dengan baik.

Adapun penjabaran kelebihan dalam penelitian yang telah dilakukan, tidak luput dari kelemahan atau kekurangan dari penelitian ini. Adanya keterbatasan selama proses intervensi dilaksanakan. Pada hari pertama yakni terkendala oleh sound yang tidak hidup sehingga pemateri tidak menggunakan pengeras suara maupun musik-musik yang telah disediakan. Banyaknya stimulus dari luar ruangan, dimana siswa-siswa lainnya mengganggu seperti berteriak-teriak memanggil subjek yang ada didalam ruangan sebagai subjek penelitian. Keterbatasan waktu dihari pertamapun menjadi koreksi tersendiri, karena sulitnya mengumpulkan subjek dari berbagai kelas. Sedangkan untuk hari kedua pelaksanaan AMT juga terganggu dengan tidak kondusifnya para peserta. Disebakannya saat itu hujan, sehingga ramainya suara dari luar sehingga materi yang disampaikan juga kurang. Ketika pemberian materi dengan game, keadaan sedikit ricuh dikarena ada

beberapa subjek yang bermain curang. Hal tersebut dikarenakan para peserta banyaknya berbica sendiri ketika pemateri memberikan instruksi.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat agresivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa AMT memperoleh hasil $P(0,025) < 0,05$. Penelitian ini berarti telah membuktikan bahwa adanya pengaruh AMT terhadap agresivitas siswa. Adapun implikasi pada penelitian ini, diharapkan pada pihak sekolah untuk memberikan bimbingan serta pemahaman kepada siswa-siswa mengenai kekerasan dan agresivitas sehingga mereka mampu bersosialisasi dengan baik tanpa adanya kekerasan yang akan memecah belah kerukunan dan persahabatan. Sedangkan pada peneliti selanjutnya, untuk lebih matang dalam segala persiapannya termasuk tata ruang dan kondisi lingkungan yang akan digunakan. Sehingga diharapkan dapat membuktikan AMT terhadap agresivitas.

REFERENSI

- Astuty, & Endang. (2009). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Jenis Kelamin dengan Agresivitas pada Komunitas Slankers*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (D. Y. Ratna Juwita, Lita P. Lunanta, Trans. W. C. Kristiaji & R. Medya Eds. Kesepuluh ed.). Ciracas, Jakarta: Erlangga.
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*: SAGE Publications India.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Pres.
- Erni, H. (2016). *Manajemen Amarah: Strategi Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Siswa Sekolah Menengah*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis.
- Falerisiska, & Yunere. (2016). *Pengaruh pelaksanaan manajemen marah terhadap perilaku kekerasan pada siswa smk negeri 1 bukittinggi tahun 2015*. Universitas Andalas.
- Hagiliassis, N. (2006). *Anger management: An anger management training package for individuals with disabilities*: Jessica Kingsley Publishers.

- Hamdani, D. (2016). Hubungan Efektivitas Komunikasi Antara Orangtua Dan Remaja Dengan Agresivitas Pada Remaja. *jurnal Psikologi*.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar* (A. S. Wardan Ed. 2 ed.). Bandung PT Remaja Rosdakarya
- Imami, & Dwi, A. (2013). Efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar (Dengan Modifikasi Art Therapy) Sebagai Katarsis Terhadap Agresivitas.
- Jahja, Y. (2011). *psikologi perkembangan edisi pertama*. jakarta Kencana Predana Media Group.
- John, & Wayiand, A. (1994). Aggression, SocialAcceptance,and Raceas Predictors of Negative Adolescent Outcomes. *psikiatri*, 33 (7).
- Kardiyanto, D. W. (2014). Faktor Penyebab Terjadinya Agresivitas Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Kab Sumenep. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1).
- Mawaddah, N. (2016). Pengaruh Terapi Social Skills Training Terhadap Harga Diri Dan Perilaku Agresif Remaja Di Smk Pertiwi Mojokerto Dengan Pendekatan Model Interpersonal Peplau. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 6(1).
- Morland, L. A., Greene, C. J., Rosen, C. S., Foy, D., Reilly, P., Shore, J., . . . Frueh, B. C. (2010). Telemedicine for anger management therapy in a rural population of combat veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized noninferiority trial. *The Journal of clinical psychiatry*, 71(7), 855-863.
- Munawir, M. (2016). *Dampak Perbedaan Pola Asuh terhadap Perilaku Agresif Remaja di SMA 5 Peraya*. Paper presented at the Forum Psikologi UMM.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islami* (A. S. Mifka Ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- Nasrizulhaidi, Minauli, I., & Elvi, A. (2016). Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders. *jurnal Psikologi*, 11(1), 12-18.
- Nauli, F. A. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1-9.
- Nindita, T. (2012). *Efektivitas Penerapan Cognitif Behavior Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah*. Universitas Indonesia, Depok.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *jurnal Psikologi*, 2(2), 160-177.

- Obsuth, I., Murray, M. A. L., Eisner, M., & Eisner, D. R. (2016). Shaping aggressive personality in adolescence: Exploring cross-lagged relations between aggressive thoughts, aggressive behaviour and self-control. *Personality and individual differences*, 97, 1-7.
- Pakaslahti, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (1998). Types of aggressive behavior among aggressive-preferred, aggressive non-preferred, non-aggressive preferred and non-aggressive non-preferred 14-year-old adolescents. *Personality and individual differences*, 24(6), 821-828.
- Sakiah, M., Jaji, J., & Muharyani, P. W. (2015). Perbedaan Efektivitas Metode Diskusi dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Pekerja Tentang Alat Pelindung Diri (APD) di Bengkel Las Kelurahan Bukit Lama Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 115-123.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup* (B. Widiasinta, Trans. n. i. sallama Ed. 13 ed.). Cikeas, Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (1996). *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sarwono, S. W. (2005). *Teori-Teori Psikologi Sosial* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sarwor, S. W., & Meinarno, E. A. (2011). *Psikologi Sosial* (R. Oktaviani Ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Seniati, L., Yuliano, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Shokoufeh, S., & Erhan, S. E. (2016). Personality and Aggression Compared between Sportsman and Non-Sportsmen in Erzurum Province. *International Journal of Sports Science*, 6(2), 27-31.
- Singh, H. (2016). Aggressive Behaviour Among Teenagers: Causes And Treatments. *International Education and Research Journal*, 2(6).
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Versi Elektronik. Edisi Khusus*, 1, 127-138.
- Tentrama, F. (2012). Perilaku anak agresif: Asesmen dan intervensinya. *Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 162-232.
- <http://www.harnas.co/2015/09/22/di-balik-marak-kekerasan-di-sekolah> (harian nasional) diakses pada tanggal 25 Januari 2017

LAMPIRAN

BLUE Print dan Skala



Blue print Skala Agresivitas

Aspek	Penjelasan	Sebelum Tryout		Jumlah	Setelah Tryout		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel		Favorabel	Unfavorabel	
Agresi Fisik		1, 2, 5, 7, 9, 12, 17, 22, 27	-	9	1, 2, 4, 5, 7, 8, 13, 18, 23,	-	9
Agresi Verbal		4, 10, 11, 13, 30	-	5	3, 9, 26	-	3
Agresi Marah		14, 16, 19, 24, 26, 29	3	7	10, 12, 15, 20, 22, 25,	-	6
Sikap Permusuhan		6, 8, 15, 18, 20, 21, 23, 25, 28, 32	31	12	6, 11, 14, 16, 17, 19, 21, 24,	-	8
Jumlah		30	2	32	26	0	26

Identitas

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin :
 TTL :
 Alamat :
 Anak ke : dari

Petunjuk Pengisian

Bacalah dan pahami pernyataan yang ada, kemudian jawablah. Berilah tanda silang (X) pada salah satu dari 4 kotak yang anda anggap paling menggambarkan kondisi anda. tiap kotak mengandung jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Terkadang saya ingin sekali memukul orang				
2	Saya bisa memukul orang lain ketika terhasut				
3	Ketika ada yang mengganggu saya, saya akan mengatakan apa yang saya pikirkan tentang mereka				
4	Saya lebih sering terlibat perkelahian dibanding kebanyakan orang				
5	Seseorang telah mendorong saya sehingga saya memukulnya				
6	Terkadang saya merasa hidup ini tidak adil				
7	Saya telah mengancam orang-orang yang saya kenal				
8	Saya akan melakukan apa saja untuk melindungi hak saya, walaupun dengan kekerasan				

9	Saya tidak dapat menahan diri untuk berdebat ketika orang lain berbeda pendapat dengan saya				
10	Saya marah ketika saya kecewa				
11	Saya tidak mempercayai orang asing yang bersikap terlalu ramah				
12	Saya orang yang emosional				
13	Saya sangat marah sehingga saya merusak barang-barang				
14	Saya tahu bahwa “teman” membicarakan saya dibelakang				
15	Beberapa teman saya mengatakan saya pemaarah				
16	Saya sulit mengontrol emosi				
17	Terkadang saya terbakar rasa cemburu				
18	Jika seseorang memukul saya, maka saya akan membalasnya				
19	Orang lain selalu tampak memiliki kesempatan dari pada saya				
20	Terkadang saya seperti bom yang siap meledak				
21	Saya bertanya-tanya mengapa saya sangat marah terhadap sesuatu				
22	Teman-teman mengatakan bahwa saya seseorang yang suka berdebat				
23	Saya memukul orang seseorang tanpa alasan yang jelas				
24	Terkadang saya merasa bahwa orang-orang menertawakansaya dibelakang				
25	Terkadang saya mudah marah karena alasan yang sepele				
26	Saya mengejeknya ketika tidak suka dengan sesuatu				

LAMPIRAN

**Skore Perhitungan Pretes dan Postes
Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen
&
Diagram Aspek**

Skore Pretest Kelompok Eksperimen

Item / subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	jumlah
1	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	74
3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	2	82
4	2	2	2	1	2	3	1	4	2	3	1	2	3	1	4	2	1	4	2	3	1	3	1	3	2	4	59
5	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	4	1	3	3	2	60
6	1	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	53
7	2	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	43
8	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	4	1	3	3	2	58
9	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	62
10	3	4	4	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	63
11	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2	1	2	41
12	2	3	2	4	4	1	2	3	3	2	3	4	4	3	2	1	2	2	4	4	3	2	3	2	2	4	71
13	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	43
14	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	2	2	3	1	4	3	1	3	4	1	2	53
15	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	57
16	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	81
17	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	57
18	4	2	4	2	3	1	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	71
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
20	2	3	3	3	2	1	4	1	3	2	4	2	3	1	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	68
21	2	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	1	3	1	1	1	2	3	4	2	4	3	2	3	3	2	68

22	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	1	70
23	2	3	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	64
24	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	65
25	3	2	3	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	67
26	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	2	37
27	2	2	2	3	4	4	3	2	3	4	1	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	3	67
28	2	2	3	4	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	70
29	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	59
30	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	1	2	3	3	2	69

Skore Posttest Kelompok Eksperimen

Item/ subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	jumlah
1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	40
2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	63
3	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	49
4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	38
5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
6	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
7	1	2	3	1	3	2	4	1	3	4	2	1	2	3	3	4	2	1	3	2	1	4	1	2	4	1	60
8	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	4	3	1	61
9	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
10	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	37
11	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	45

12	2	3	1	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	4	3	1	3	2	4	1	3	2	4	64
13	3	2	4	2	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	1	4	3	2	65
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
15	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	63
16	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	44
17	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	62
18	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	59
19	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	60
20	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	61
21	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	63
22	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	4	2	1	3	2	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	3	60
23	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	53
24	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	1	47
25	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	65
26	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	4	60
27	2	2	2	2	2	3	4	4	1	1	1	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	64
28	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	43
29	1	1	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	3	3	4	4	2	58
30	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	40

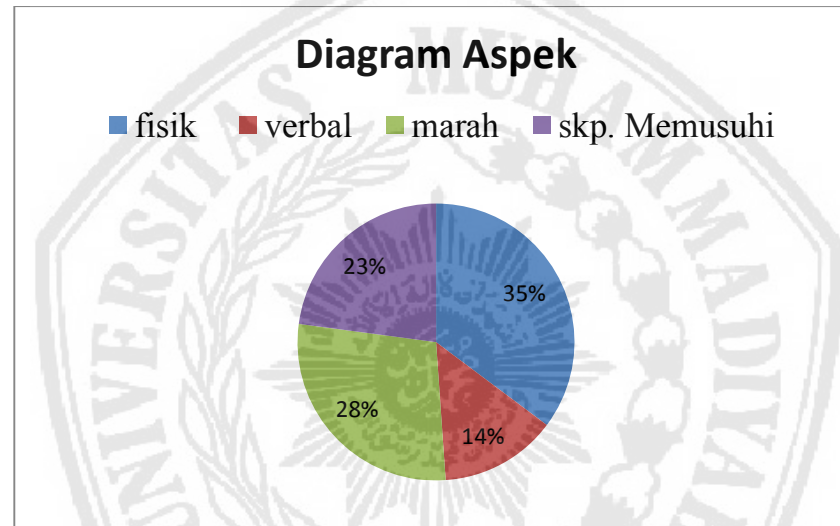
Skore Pretest Kelompok Kontrol

Item/ subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	jumlah
1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	49

2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	37
3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	60
4	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	43
5	1	2	3	2	2	4	1	2	2	2	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	62
6	4	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	44
7	3	3	3	2	2	3	1	4	2	3	1	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4	3	1	3	3	1	66
8	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	1	3	3	2	66
9	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	61
10	2	3	3	2	3	2	1	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	66
11	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	54
12	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	2	1	3	2	1	3	3	2	54
13	1	2	3	1	2	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	63
14	2	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	53
15	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	49
16	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	1	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	63
17	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	65
18	4	3	4	2	4	3	1	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	68
19	3	3	4	2	4	3	1	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	72
20	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	62
21	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	44
22	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	66
23	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	68
24	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	1	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	63
25	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	65
26	1	1	2	1	2	1	2	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	53
27	4	4	4	2	4	2	1	4	2	4	3	2	1	3	2	2	3	4	2	1	2	2	1	3	2	2	66

19	2	1	3	3	1	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	1	3	1	3	2	1	63
20	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	58
21	1	1	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	65
22	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	50
23	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	61
24	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	62
25	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	4	1	2	2	2	1	3	2	1	3	1	1	48
26	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	37
27	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	60
28	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	43
29	1	2	3	2	2	4	1	2	2	2	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	62
30	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	62

Persentase tingkat penurunan aspek agresivitas pada siswa.



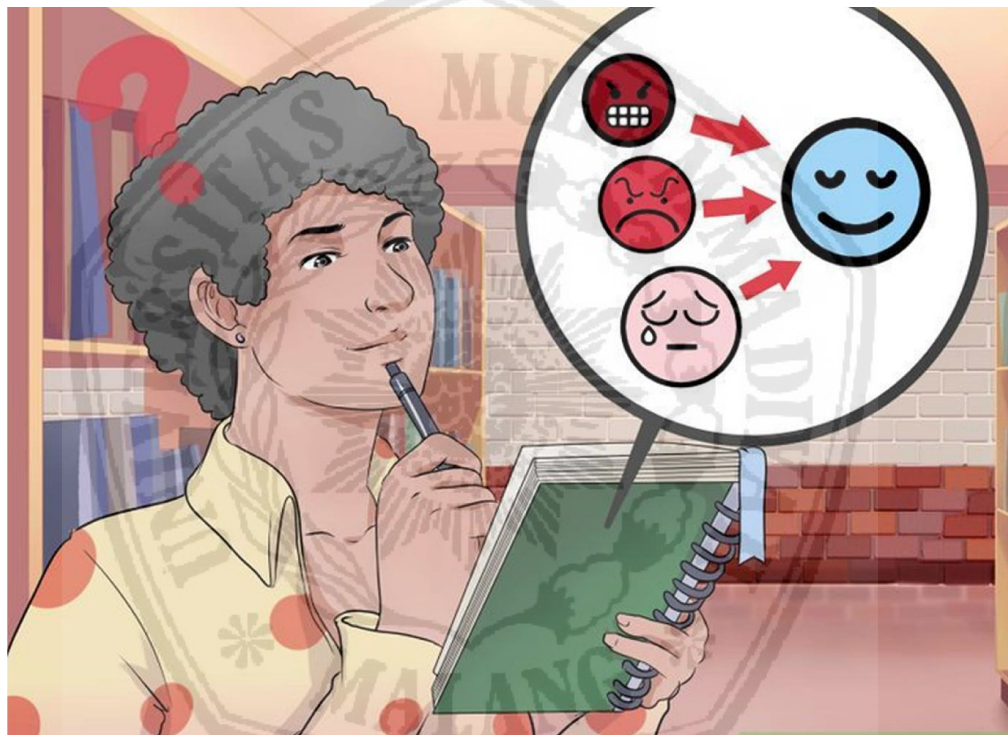
LAMPIRAN

Modul dan Susunan Acara



MODUL AMT
(*ANGER MANAGEMENT TRAINING*)

ANGER MANAGEMENT



UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA

Jenis eksperimen yang akan dilakukan adalah jenis perlakuan preventif dan rehabilitatif (mencegah dan mengatasi) untuk permasalahan yang telah ditemukan berdasarkan hasil dari asesmen. Teknik intervensi yang akan dilakukan dengan menggunakan intervensi AMT (*Anger Management Training*). AMT (*Anger Management Training*) merupakan suatu pelatihan guna memberikan semangat pada individu agar dapat mengelola amarahnya secara konstruktif dan efektif. Terdapat penelitian sebelumnya bahwa dengan memberikan pelatihan manajemen marah pada remaja *disruptive behavior disorder* dapat menurunkan perilaku agresivitas (N. Nasrizulhaidi et al., 2016).

a. Tujuan

1. Tujuan umum

Menimbulkan kehidupan remaja yang tentram dan dapat mengontrol diri dalam kondisi apapun di kehidupan bermasyarakat.

2. Tujuan khusus

Menurunkan perilaku agresivitas pada remaja agar dapat menjadi pribadi serta penerimaan social yang baik.

b. Sasaran

Peserta dalam intervensi ini merupakan siswa SMP Muhammadiyah 1 siswa laki-laki yang memiliki perilaku agresivitas tinggi. Peserta didapat dari hasil skala agresivitas yang telah disebar.

c. Pihak yang terlibat

1. Pihak SMP Muhammadiyah 1 (guru BK dan siswa)
2. Pihak Universitas Muhammadiyah Malang (peneliti, dosen pembimbing, dan teman-teman)
3. Fasilitator yang melaksanakan pelatihan

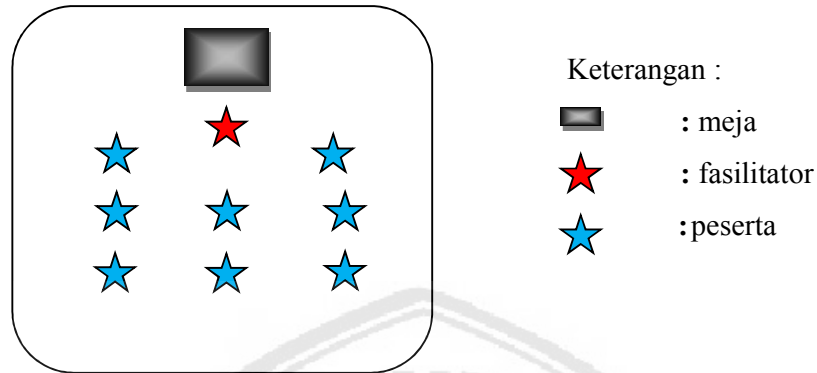
d. Waktu dan tempat pelaksanaan intervensi

Waktu : ± 2 minggu

Frekuensi : 2 kali pertemuan

Tempat : salah satu ruangan SMP Muhammadiyah 1

e. Tata Ruang



f. Media

1. Laptop
2. Speaker
3. Meja
4. Kursi
5. Alat tulis
6. Kartu
7. Manik-manik
8. Benang
9. Puzzle

i. Tahapan

1. Deskripsi prosedur dan penjabaran pelaksanaan

	Sesi	Kegiatan	Metode
Pertemuan Pertama	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembukaan ➤ Ice breaking 	Diskusi kasus dan presentasi
	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemahaman dasar tentang marah 	Diskusi kasus dan presentasi
	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memahami ekspresi marah dan akibatnya 	Diskusi kasus, presentasi dan paham
	4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengontrol pikiran marah dan 	Diskusi kasus presentasi, dan

		menentukan tingkat kemarahan	latihan individual
	5	➤ Memahami anger management melalui video	Metode diskusi kasus
	6	➤ Pembukaan	Game
		➤ Cara menyelesaikan konflik mengontrol marah	
Pertemuan Kedua	7	➤ Game	Permainan
		➤ Relaksasi otot dan pernapasan	Metode presentasi, dan latihan individual
	8	➤ Perencanaan dalam mengontrol marah	
		➤ Penutupan intervensi	

Deskripsi Tahapan

Sesi 1 – 4 : pemahaman tentang marah, mengetahui tentang marah secara umum dan diri sendiri.

Sesi 5 : contoh-contoh dalam marah

Sesi 6: cara menyelesaikan dan mengontrol amarah

Sesi 8 : relaksasi otot dan pernafasan, salah satu metode cara menenangkan / memberikan efek ketenangan fisik, pikiran dan jiwa dari keadaan yang dialami para peserta. perencanaan dalam mengontrol marah, bagaimana para peserta dalam merencanakan yang akan dilakukan dan yang diinginkan dalam pengontrolan marah yang sering muncul sehingga rasa marah.

Sesi 1

Prosedur :

1. Membangun raport, yang akan dilakukan dengan menanyakan sesuatu hal yang ringan dan hangat seperti menanyakan kabar, pengenalan antara trainer dan para peserta. Selain itu juga trainer menjelaskan tujuan serta peraturan dalam kegiatan berlangsung.
2. Trainer memberikan *ice breaking* untuk mengawali kegiatan guna mencairkan suasana. Proses :
 - a. Para peserta untuk duduk ditempat
 - b. Semua peserta mengikuti trainer serta alunan musik dengan gerakan 1 2 3 4
 - c. Gerakan 1 tangan kanan ada didepan dada sedangkan tangan kiri berada dibelakang
Gerakan 2 bertepuk tangan
Gerakan 3 tangan kanan menepuk tangan temen sebelah yang mengadiah
Gerakan 4 menepuk tangan kiri sendiri
 - d. Gerak-gerakan tersebut dilakukan secara berulang
3. Proses kegiatan yang diberikan :
 - a. Trainer memberikan secarik kertas untuk menuliskan bagaimana ketika marah, sejauh mana factor penimbul muncul marah, apa yang dilakukan ketika marah.
 - b. Kemudian para peserta untuk mengungkapkan apa yang telah mereka tulis
 - c. Semua peserta harus memiliki hak yang sama untuk berbicara
 - d. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil diskusi.

Tujuan

- a. Menciptakan hubungan yang baik antara peneliti dan anggota intervensi.
- b. Membantu anggota agar dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan

lingkungan c. Memberikan informasi tentang diri peserta saat marah	
Waktu	40 menit Ket : Prosedur 1 (5 menit) Prosedur 2 (10 menit) Prosedur 3 (25 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Alat tulis meja dan kursi

Sesi 2	
Prosedur :	<p>1. Proses kegiatan intervensi yang diberikan :</p> <p>Trainer memberikan pemahaman dasar tentang marah, yang diantaranya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Definisi marah Factor pendukung munculnya marah. Siklus agresi Urutan kejadian yang mengarah ke agresi atau marah
Tujuan	Memahami muncul marah secara mendasar

Waktu	30 menit Ket : Prosedur 1 (30 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Laptop Proyektor LCD meja dan kursi alat tulis

Sesi 3	
Prosedur :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses kegiatan intervensi yang diberikan pemahaman tentang ekspresi marah dan akibatnya. Materi yang disampaikan : <ol style="list-style-type: none"> a. Cara-cara mengekspresikan marah b. Baik buruk dari kemarahan c. Akibat terbesar dari sikap marah
Tujuan	Memahami muncul marah secara mendasar
Waktu	40 menit Ket :

	Prosedur 1 (25 menit) Prosedur 2-3 (15 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Laptop Proyektor LCD meja dan kursi alat tulis

Sesi 4	
Prosedur : 1. Proses kegiatan intervensi yang diberikan : <ol style="list-style-type: none"> Para peserta duduk dikursi yang telah disediakan. Para peserta menyampaikan untuk menilai dirinya apakah dia tergolong individu yang bertempramen tinggi atau tipe individu yang sabar. Peserta lainnya memiliki hak untuk mengungkapkan tentang dirinya 	
Tujuan <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui tentang dirinya dalam mengontrol serta menentukan tingkat kemarahan para peserta Memberikan alternative untuk menyalurkan dalam marah 	
Waktu	20 menit Ket :

	Prosedur 1 (20 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Alat tulis meja dan kursi

Sesi 5	
Prosedur :	
1. Proses kegiatan intervensi yang diberikan : <ol style="list-style-type: none"> Para peserta duduk dikursi yang telah disediakan. Trainer memutarakan video-vidoe atau film mengenai marah Para peserta menanggapi video yang telah ditonton Memberikan feedback dari film yang telah ditayangkan 	
Tujuan	
a. Mengetahui tentang amarah serta alternative mengontrol dengan cara modeling dari tayangan.	
Waktu	30 menit Ket : Prosedur 1- 2 (10 menit) Prosedur 3 (20 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Laptop Speaker Meja dan kursi

Sesi 6

Prosedur :

1. Prosedur permainan :
 - a. Terdapat 4 macam bentuk gambar kartu, kemudian dibagikan kartu kepada setiap peserta
 - b. Setiap kelompok memegang satu set kartu dengan bentuk gambar yang sama
 - c. Tugas mereka untuk menyusun kartu-kartu itu menjadi sebuah menara
 - d. terdapat satu kelompok yang menjadi stimulus peserta lainnya guna mengganggu para peserta yang sedang menyusun kartu
 - e. yang menjadi stimulus dilakukan secara bergantian, sehingga setiap peserta akan merasakan untuk membangun menara maupun menjadi stimulus bagi orang lain.
2. Trainer memberikan *feedback* dengan memberikan penjelasan mengenai cara menyelesaikan konflik dari permasalahan yang diangkat. Dalam membangun menara tersebut mengibaratkan tujuan mereka. Ketika membangun menara tersebut ada individu lainnya yang mencoba untuk menghancurkannya agar menara tersebut tidak dapat berdiri. Individu yang mencoba untuk mengganggu merupakan stimulus dari luar. Individu yang membangun menara merespon, biasanya akan tidak terima atau bahkan marah. Maka pada permainan ini melihat seberapa besar ketangguhan individu untuk mencapai tujuannya dengan baik, bukanlah dengan kemarahan ketika tujuan tersebut tidak tercapai, karena terdapat stimulus atau gangguan-gangguan lainnya guna tercapainya sebuah tujuan yang baik.

Tujuan

Mengetahui cara menyelesaikan konflik yang muncul

Waktu

40 menit

Ket :

	Prosedur 1 (20 menit) Prosedur 2 (20 menit)
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Laptop Proyektor LCD meja dan kursi

Sesi 7

Prosedur :

1. Prosedur permainan :
 - a. Peserta dibagi menjadi dua kelompok
 - b. Masing-masing kelompok akan mendapatkan alat permainan yang telah disediakan
 - c. Tugas tiap kelompok harus bisa menyelesaikan puzzle
 - d. Setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk menyusun puzzle tersebut
 - e. Tiap anggota kelompok harus berjalan melewati rintangan yg ada yang diantaranya : memasukan manik kedalam jarum, dan terowongan
 - f. Barulah anggota kelompok bisa menyusun puzzle yang ada
 - g. Hal tersebut dilakukan secara bergantian pada setiap anggota kelompok
 - h. Setiap anggota hanya diberi kesempatan menaruh 1 potong puzzle
 - i. Setelah anggota kelompok menaruh potongan puzzle, maka dilanjutkan oleh anggota kelompok selanjutnya
 - j. Kemenangan dalam permainan ini adalah kelompok mana yang lebih cepat menyelesaikan puzzle tersebut
2. Trainer memberikan *feedback* dengan memberikan penjelasan mengenai cara

<p>menyelesaikan konflik dari permasalahan yang diangkat. Dimana puzzle tersebut diibaratkan sebuah permasalahan dalam hidup, sedangkan rintangan-rintangan yang ada ibarat bentuk usaha individu dalam menanggapi dan melewati konflik tersebut.</p>	
<p>Tujuan</p> <p>Mengetahui cara menyelesaikan konflik dan mengontrol diri</p>	
Waktu	<p>30 menit</p> <p>Ket :</p> <p>Prosedur 1 (20 menit)</p> <p>Prosedur 2 (10 menit)</p>
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	Meja, kursi, benang, manik-manik, puzzle

Sesi 8

Prosedur :

1. Proses kegiatan relaksasi pernafasan yang diberikan :
 - a. Para peserta duduk dikursi yang telah disediakan.
 - b. Para peserta untuk memejamkan mata dan mengosongan pikiran
 - c. Relaksasi pernafasan dengan teknik (in 2 3 4 stop 2 3 4 5 6 7 out 2 3 4 5 6 7 8)
 - d. Para peserta untuk menarik nafas ketika ada aba-aba dari trainer in 2 3 4
 - e. Kemudian menahan nafas dengan aba-aba stop 2 3 4 5 6 7
 - f. Selanjutnya hembuskan dengan mulut membuka sambil membisikan aaaa dan mengikuti aba-aba trainer out 2 3 4 5 6 7 8
 - g. Hal tersebut dilakukan 3 – 5 kali

<p>2. Perencanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> Trainer memberikan ulasan dari apa yang telah disampaikan dan didapat pada pertemuan-pertemuan sebelumnya Trainer memberikan kertas pada semua peserta Trainer memerintahkan peserta untuk menuliskan keinginan dan rencana dalam mengontrol amarah Kemudian para peserta presentasikan apa yang menjadi rencana kepada semua peserta pelatihan <p>3. Penutupan intervensi, trainer memberikan kesimpulan dari pelatihan yang telah dilakukan. Mengucapkan terimakasih dan permohonan maaf serta meminta pesan dan kesan dengan secarik kertas beserta lembar evaluasi kepada peserta pelatihan</p>	
<p>Tujuan</p> <p>Menenangkan pikiran dengan melatih pernafasan serta dapat merencanakan dalam mengontrol marah sehingga dapat mengurangi perilaku agresi</p>	
Waktu	<p>45 menit</p> <p>Ket :</p> <p>Prosedur 1 (10 menit)</p> <p>Prosedur 2 (20 menit)</p> <p>Prosedur 3 (10 menit)</p> <p>Prosedur 4 (5 menit)</p>
Tempat	SMP 1 Muhammdiyah Malang
Alat dan Bahan	<p>Laptop</p> <p>Speaker</p> <p>Meja dan kursi</p>

2. Materi yang akan diberikan

Materi yang diberikan kepada peserta intervensi yakni dengan pelatihan manajemen marah disuatu ruangan dalam keadaan tenang dan kondusif dengan durasi waktu ± 120 menit setiap dalam satu kali pertemuan.



Materi Tentang Marah

Saat seseorang marah maka akan mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin (Medicine.net). Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seseorang membuat pilihan sadar untuk mengambil tindakan untuk menghentikan secara langsung ancaman dari pihak luar (Raymond, 2006: 133-159).

Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Kontak fisik jarang terjadi tanpa ekspresi kemarahan paling tidak oleh salah seorang partisipan (Morris, 1967: 55). Meskipun sebagian besar pelaku menjelaskan bahwa rasa marah timbul karena "apa yang telah terjadi pada mereka". Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian objektif (Raymond, 2000).

Penyebab orang marah secara garis besar terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis (Yadi, 2007: 18):

1. Faktor fisik, sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain: Pertama, kelelahan yang berlebihan, misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras. Kedua, zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah marah. Ketiga, hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.
2. Faktor psikis, faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut "self concept yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. Self concept yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa self concept yang salah dapat dibagi :
 - a. Rasa rendah diri (MC = Minderwaardigheid Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya wajar. Ia mudah sekali marah.
 - b. Sombong (Superiority Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya.

- c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Najar (2001: 45), bahwa terdapat beberapa sebab yang dapat menimbulkan marah, yaitu: kesombongan, kebanggaan akan dirinya, riya', sendau gurau, hinaan, tidak menepati janji, pemaksaan dan kezaliman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang lainnya terdapat perasaan saling hasud.

Nuh, Hamzah dan Hawwa menjelaskan lebih lanjut bahwa adalah beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah di antaranya:

1. Lingkungan
2. Pertentangan dan perdebatan
3. Sendau gurau dengan cara yang batil
4. Memusuhi orang lain dengan cara
5. Congkak dan sombongan di muka bumi tanpa hak
6. Lupa mengendalikan diri terhadap kebaikan
7. Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap pamarah
8. Penjelasan orang lain atas aib dirinya
9. Meningat permusuhan dan dendam lama
10. Lalai terhadap akibat dan ditimbulkan oleh marah (Yadi, 2007: 19-27).

Kemarahan dalam teori perilaku kognitif, disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

1. Pengalaman masa lalu
2. Perilaku belajar dari orang lain
3. kecenderungan genetik
4. Kurangnya kemampuan memecahkan masalah (T. Loo, 2005) Loo, ada dua sumber kemarahan: sumber internal dan sumber eksternal. Sumber internal kemarahan berasal dari persepsi irasional realitas dan titik frustrasi rendah. Psikolog telah mengidentifikasi empat jenis berpikir yang mengarah pada sumber internal kemarahan:

1. Emosional yang beralasan: orang, yang marah dengan suatu alasan, sering salah menafsirkan peristiwa normal dan hal-hal yang orang lain sebagai ancaman langsung terhadap kebutuhan dan tujuan mereka. Individu penalaran emosional sering menjadi kesal pada hal-hal tidak bersalah ketika orang lain memberitahu mereka. Mereka menganggap hal-hal ini sebagai serangan pada diri

mereka sendiri. Marah muncul dari ancaman tetapi tidak bijaksana dalam menyikapinya

2. Kecemasan yang terkait dengan stres. Marah yang muncul akibat stress atau tekanan yang menyebabkan hal-hal yang normal sebagai suatu ancaman bagi dirinya
3. Harapan yang tidak masuk akal: orang kadang-kadang membuat tuntutan tanpa mengetahui realitas situasi
4. Penilaian orang lain: marah yang ditimbulkan akibat dari penghinaan orang lain terhadap dirinya (Loo, 2005: 4)

Adapun sumber-sumber eksternal, psikolog telah datang dengan ratusan peristiwa yang menyebabkan orang marah. Mereka telah mempersempit ke empat peristiwa berikut:

1. Orang yang melakukan perlawanan terhadap orang lain dalam bentuk kata-kata yang kasar
2. Orang menyerang ide dan pendapat orang lain dengan memotong ide-ide dan pendapat tersebut
3. Orang mengancam kebutuhan dasar orang lain seperti pekerjaan, kehidupan, keluarga, dan lain-lain
4. Tingkat toleransi frustrasi menurun karena faktor lingkungan sekitar (Loo, 2005: 5)

Sejumlah penelitian telah dilakukan bagaimana kemarahan mempengaruhi fisiologis dan psikologis. Studi ini mengungkapkan bahwa sebelum kemarahan mempengaruhi setiap bagian dari tubuh, ia mempengaruhi otak kita terlebih dahulu. Otak adalah sistem alarm internal. Sinyal ini dikirimkan ke seluruh tubuh kita saat kita bahagia, sedih, marah, sakit, dan lain-lain. Sistem alarm di dalam otak kita memicu pelepasan adrenalin yang menyebabkan kita untuk meningkatkan kesadaran dan cepat tanggap. Hal ini menyebabkan glukosa untuk menyembur melalui aliran darah dan otot memberikan kemampuan untuk merespon lebih cepat, berjalan lebih cepat, dan membuat keputusan lebih cepat.

Otak memproses semua stres emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di dalam otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang mengalami kemarahan otak memerintahkan kelenjar adrenalin dan sistem kelenjar lain dalam tubuh untuk mensekresi/melepaskan hormon stres, adrenalin dan noradrenalin. Hormon ini membantu tubuh mengontrol detak

jantung dan tekanan darah. Pelepasan bahan kimia ini juga membantu mengatur pankreas yang mengontrol keseimbangan gula dalam darah (Boerma: 2007).

Studi yang dilakukan di Hotchkiss Brain Institute di Calgary, telah menemukan bahwa salah satu cara kemarahan mempengaruhi otak adalah dengan mengurangi neuron di hipotalamus, otak merupakan pusat komando terhadap respon stres. "Biasanya neuron menerima sinyal kimia yang berbeda yang meminta mereka untuk mengaktifkan atau menonaktifkan. Stres dan kemarahan mengurangi fungsi-fungsi dan membahayakan kemampuan otak untuk memperlambat. Ketika kita marah, otot-otot dalam tubuh kita tegang. Kemarahan menyebabkan bahan kimia neurotransmitter di otak, yang disebut katekolamin, mengalir melalui tubuh kita memberi kita dorongan energi yang dapat berlangsung selama beberapa menit. Hal ini kemudian memicu reaksi ke bagian lain dari tubuh seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi dan intensif pernapasan.

Otak berfungsi sebagai pusat kontrol untuk tubuh kita. Addotta (2006), kemarahan berasal dari bagian reptil dari tubuh kita dikenal sebagai amigdala. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bagaimana kemarahan berdampak terhadap tubuh. Rata-rata detak jantung seseorang adalah 80 kali per menit. Namun, marah dapat meningkatkan detak jantung sampai 180 kali per menit. Kemarahan juga memberikan dampak terhadap peningkatan tekanan darah dari 120/80 mmHg meningkat menjadi 220/130 mmHg atau bahkan lebih tinggi dari itu, sehingga memungkinkan untuk menderita serangan jantung atau stroke. Ketika kita marah atau stress tubuh kita akan melepaskan zat kimia yang dapat menggumpalkan darah. Gumpalan darah dapat menimbulkan masalah kesehatan serius. Gumpalan darah berjalan dalam pembuluh darah menuju otak atau jantung yang dapat menyebabkan stroke atau serangan jantung. Kedua hal ini dapat berakibat fatal (Boerma, 2007).

Serangan jantung merupakan pembunuh nomor satu di dunia (Kochanek, 2011). Dampak kemarahan dalam pendekatan psikologi ada tiga yaitu:

1. Bahaya Fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maaq, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.
2. Bahaya psikologis, amarah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi

pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang mengahntui untuk waktu yang lama.

3. Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan samapi terkena hukuman pidana dalam kasuskasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan Yadi, 2007: 40-43).

Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalianmarah mempunyai manfaat. Pertama, memelihara kemampuan berpikir manusia dan pengambilan keputusan yang benar. Kedua, memelihara keseimbangan fisik manusia, sebab pengendalian marah melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang dikeluarkan oleh hati. Ketiga, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun dengan kata-kata, dan tetap bergaul dengan orang lain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasa tenang dalam diri si musuh dan mendorongnya mengadakan introspeksi. Keempat, pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan, juga bermanfaat.

Dalam ayat-ayat al-Qur'an dan hadits banyak menjelaskan tentang marah dan cara-cara mengendalikannya yaitu:

1. Saat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring
2. Diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut
3. Berwudhu
4. Sholat
5. Sadar ketika diingatkan
6. Mengetahui akibat buruk sikap marah
7. Berdoa
8. Berzikir
9. Mengetahui derajat yang tinggi dan kedudukannya istimewa yang akan diberikan orang yang bisa menahan dirinya dari marah
10. Istirahatkan badan

Rundown Kegiatan

Hari ke 1

Kegiatan	Waktu
Pembukaan	15.00 – 15.10
Ice breaking	15.10 – 15.25
Penjelasan	15.25 – 16.30
Menampilkan video	16.30 – 16.45
Penutupan	16.45 – 17.00

Hari ke 2

Kegiatan	Waktu
Pembukaan	15.00 – 15.10
Menara kartu (game)	15.10 – 15.30
Rintangan power ranger (game)	15.30 – 16.00
Relaksasi otot dan pernafasan + motivasi	16.00 – 16.20
Perencanaan mengontrol amarah	16.20 – 16.40
Penutupan	16.40 – 17.00

LAMPIRAN

Biodata Siswa



Biodata Siswa

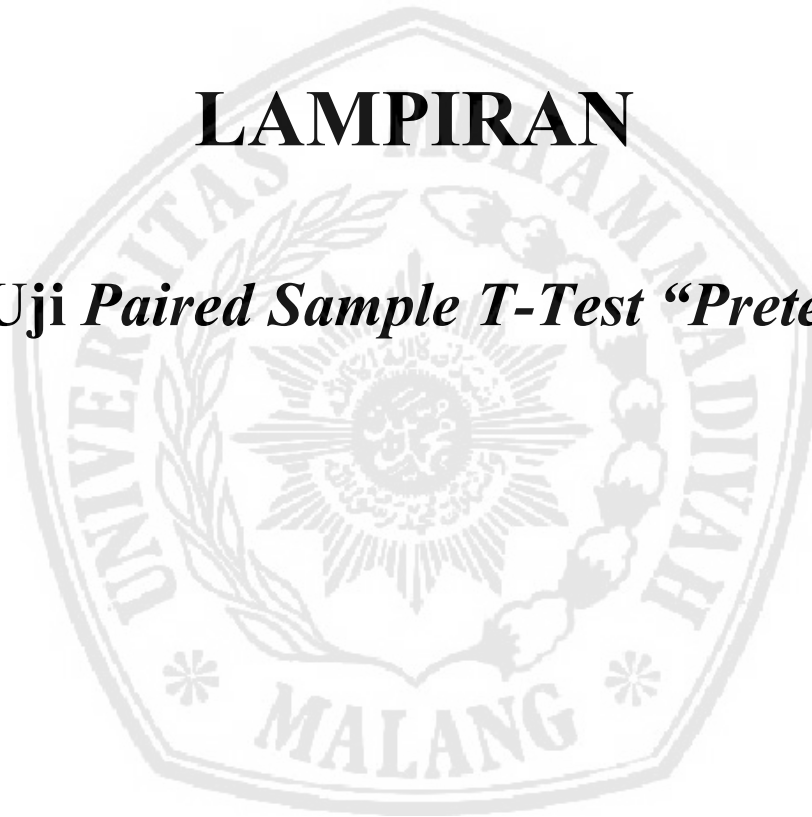
No	Nama	Usia	TTL	Alamat
1	Chota Beem	14	Malang, 20 Agustus 2003	Jl. MT Haryono no 775
2	M. Firtiah R F	14	Malang, 28 Juni 2003	Malang
3	Banostra	14	Malang, 18 April 2003	Jl. Joyo Taman Rejo
4	M. Damiono	13	Malang, 10 Oktober 2003	Jl. Barok no 17 d, Malang
5	Malik Iqbal	14	Malang, 22 April 2003	Malang
6	Elang P	14	Malang, 19 September 2002	Malang
7	Abdul Azis	13	Malang, 30 Juni 2003	Jl. burungBurung Kartini
8	Rizky	14	Malang, 5 April 2003	Jl. Buring Dalam
9	Noval Dwi Pratama	14	Malang, 22Februari 2003	Jl. SElorejo Gg Masjid No 29a
10	Inkmaan Hakim K	14	Bontaang, 27 Maret 2003	JL. Dinoyo
11	Tegar Danu Aji	14	Malang, 25 Juni 2003	Jl. JaksaAgung Suparto
12	Devta	14	Malang, 21 Desember 2003	Jl. Joyo Taman Rejo
13	Shafar	15	Probolinggo, 30 Mei 2001	JL. Oro-oro dowo
14	Elly Ramadhani	14	Malang, 10 November 2003	Jl. Budi Utomo
15	M. Faris Mufti A	14	Malang, 2 Februari 2003	Jl. MT Haryono no 79
16	Satria Wicaksana	14	Surabaya, 1 Januari 2002	Perum Oma Kampus All-10
17	Aimin Asputra Yuniardy	14	Malang, 14 Mei 2002	JL. Gadang 19/14
18	Villa Yufen Arvino	14	Malang, 13 Januari 2003	Jl. Joyo Taman Rejo
19	Bimo	14	Bandung, 10 April 2003	Jl.Dieng Blok MD 24
20	Billah Abidin	14	Denpasar, 2 September 2003	Jl. Tlogomas
21	Ilham Setya	14	Malang, 27 April 2003	Jl. Tlogomas

22	M Hendra	14	Malang, 22 Desember 2003	Jl. Tlogomas
23	M Naufal Azifa	15	Sidoarjo, 18 November 2002	Jl. Simpang Candi Pongguna 786
24	Enda Azara	14	Malang, 24 Mei 2003	Jl. Kawi
25	Suqron A	14	Malang, 16 Agustus 2003	Jl. Simpang Candi Pongguna 753
26	Basri Ahmad	14	Malang, 23 Juli 2003	Jl. Simpang
27	Agus S A	14	Malang, 19 Oktober 2003	Jl. SElorejo Gg Masjid No 25
28	M Sofan B	14	Malang, 22 Juni 2003	Jl. Gadang 19/14
29	Anshori	14	Surabaya, 25 Juni 2003	Jl. Bareng Tengah
30	Hendro Prasetyo	14	Malang, 17 Maret 2003	Jl. Buring



LAMPIRAN

Hasil Analisis Uji *Paired Sample T-Test* “Pretest dan Posttest”



Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	60.67	30	12.491	2.281
	posttest	53.10	30	11.217	2.048

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	-.088	.643

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	7.567	17.508	3.197	1.029	14.104	2.367	29	.025

Pretest Posttest Kontrol**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	59.43	30	9.231	1.685
	posttest	58.80	30	10.453	1.908

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	-.102	.593

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	.633	14.632	2.671	-4.830	6.097	.237	29	.814

Pretest Eksperimen – Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 preKE	60.67	30	12.491	2.281
preKK	59.43	30	9.231	1.685

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 preKE & preKK	30	-.015	.938

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	preKE - preKK	1.233	15.642	2.856	-4.607	7.074	.432	29	.669

Posttest Eksperimen – Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 postKE	53.10	30	11.217	2.048
postKK	58.80	30	10.453	1.908

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 postKE & postKK	30	-.310	.096

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 postKE - postKK	-5.700	17.540	3.202	-12.250	.850	-1.780	29	.086

Keseluruhan preKE-postKE dan preKK-postKK

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	preKE	60.67	30	12.491	2.281
	postKE	53.10	30	11.217	2.048
Pair 2	preKK	59.43	30	9.231	1.685
	postKK	58.80	30	10.453	1.908

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 preKE & postKE	30	-.088	.643
Pair 2 preKK & postKK	30	-.102	.593

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the			

Pair 1	preKE - postKE	7.567	17.508	3.197	1.029	14.104	2.367	29	.025
Pair 2	preKK - postKK	.633	14.632	2.671	-4.830	6.097	.237	29	.814



LAMPIRAN

Dokumentasi





